

Mój planer zdrowotny na 2021

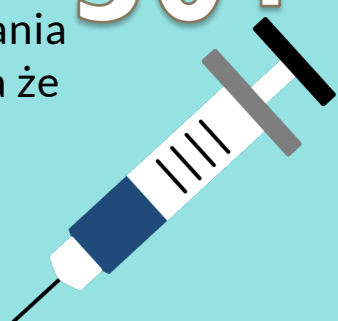
#kobietykalendarz

@drnalewczynska



50+

Dziewczyny zapraszam do wyzwania noworocznego – badania profilaktyczne które powinnyście zrobić w tym roku (chyba że wasz lekarz zaleci inaczej)



BADANIE PIERSI

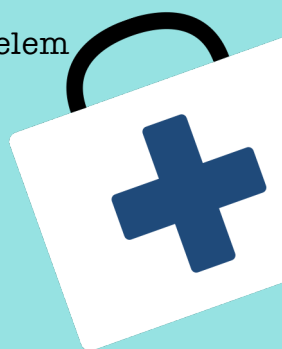
- samobadanie piersi - oglądanie piersi oraz badanie dotykiem. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać co miesiąc.
- badanie USG piersi - wykonywane profilaktycznie co rok
- mammografia - według NFZ raz na 2 lata

BADANIE CYTOLOGICZNE

Jest to najlepsze badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy. Warto też poprosić ginekologa o wykonanie badania w kierunku HPV – celem oceny czy jesteście w grupie większego ryzyka.

APPKA MIESIĄCZKOWA

Jeśli jeszcze miesiączkujesz musisz ją mieć. Warto przeanalizować raz do roku nasze cykle, ich długość i obfitość. Jest to przydatna informacja dla ginekologa. Jeśli cykle zaczynają być nieregularne zrób FSH oraz estradiol w 3 dniu cyklu.



BADANIA OGÓLNE

- raz do roku - pomiar ciśnienia tętniczego, morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu, pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów, także TSH i EKG
- raz na 2-3 lata - RTG klatki piersiowej
- raz na 5 lat - kolonoskopia
- raz na 10 lat - densytometria (pomiar gęstości kości)



DERMATOLOG

Raz do roku powinnyście zrobić przegląd dermatoskopowy waszych znamion.

STOMATOLOG

Dwa razy do roku warto zrobić przegląd stomatologiczny i wyleczyć ewentualne nieprawidłowości.

OKULISTA

Raz na rok warto zrobić badanie kontrolne wzroku i badania dna oka



INDYWIDUALNE ZALECENIA

